

Sholat dan Kesehatan: Mengungkap Manfaat Ibadah dalam Perspektif Medis dan Spiritual

Sumiati[✉], Ribut², Khairatunizam³

✉ SD Negeri 005 Bukit Damar

² SD Negeri Negeri 004 Bukit Damar

³ SD Negegri 001 Bukit Damar

Corresponding Author: Sumiati, E-Mail: sumiati.s.pd.i.47@guru.sd.belajar.id

received: September 19, 2024 And Accepted For October 15, 2024

Published: October 30, 2024

ABSTRAK

Sholat, sebagai salah satu ibadah wajib dalam Islam, tidak hanya memiliki dimensi spiritual yang mendalam, tetapi juga memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental. Setiap gerakan dalam sholat, seperti rukuk, sujud, dan i'tidal, terbukti memiliki efek positif pada tubuh, termasuk meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur tubuh, dan memperlancar sirkulasi darah. Gerakan-gerakan ini melibatkan hampir seluruh otot tubuh, yang membantu menjaga keseimbangan tubuh dan meningkatkan kekuatan fisik secara keseluruhan. Selain itu, sholat dapat berfungsi sebagai latihan pernapasan yang dapat menurunkan ketegangan dan mengurangi stres, membantu tubuh dan pikiran untuk lebih rileks. Selain manfaat fisik, sholat juga memiliki dampak positif yang besar terhadap kesehatan mental. Melalui sholat, seorang Muslim diberi kesempatan untuk merenung, berkomunikasi dengan Allah, dan mencari ketenangan batin. Praktik ini telah terbukti secara ilmiah dapat meredakan kecemasan, meningkatkan rasa kesejahteraan psikologis, dan memberikan kedamaian mental. Aktivitas spiritual yang dilakukan dalam sholat mengarah pada pengurangan tingkat stres dan dapat meningkatkan fokus serta konsentrasi. Oleh karena itu, sholat bukan hanya merupakan ibadah yang mendekatkan diri kepada Tuhan, tetapi juga merupakan cara yang efektif untuk merawat kesehatan tubuh dan jiwa. Dengan demikian, sholat memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup seorang Muslim, baik secara fisik maupun psikologis.

Kata Kunci: Sholat, Kesehatan, Manfaat Ibadah

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Sholat adalah salah satu ibadah yang wajib dilaksanakan oleh umat Islam, yang tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga manfaat fisik yang signifikan. Sebagai ibadah yang dilakukan lima kali sehari, sholat memberikan kesempatan bagi tubuh dan jiwa untuk beristirahat, merefleksikan diri, dan menjaga kesehatan tubuh melalui berbagai gerakan fisik. Setiap gerakan dalam sholat, seperti rukuk, sujud, dan i'tidal, tidak hanya memperkuat hubungan dengan Allah SWT tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani (Edison & Waluyo, 2021). Artikel ini bertujuan untuk mengungkapkan manfaat sholat dari perspektif medis dan spiritual serta bagaimana ibadah ini dapat berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental umat Muslim.

Sholat melibatkan serangkaian gerakan tubuh yang dapat memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan fisik. Salah satu gerakan utama dalam sholat adalah sujud, yang melibatkan posisi kepala lebih rendah dari tubuh (Muh. Alfian Zidni Nuron A'la, 2017). Posisi ini memperbaiki aliran darah ke otak, memberikan oksigenasi yang lebih baik dan berpotensi meningkatkan fungsi otak. Selain itu, sujud juga memberikan manfaat bagi kesehatan tulang belakang, karena memberikan tekanan yang merangsang peredaran darah di daerah leher dan punggung. Secara keseluruhan, sujud dapat membantu mengurangi rasa sakit atau ketegangan yang disebabkan oleh postur tubuh yang buruk.

Gerakan rukuk dan i'tidal dalam sholat tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah spiritual, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan fleksibilitas tubuh. Rukuk, yang melibatkan posisi tubuh membungkuk dengan punggung rata, membantu mengurangi ketegangan pada punggung, leher, dan bahu, yang dapat mengurangi risiko cedera pada area-area tubuh tersebut. Sementara itu, i'tidal, yang melibatkan posisi berdiri tegak setelah rukuk, memberi kesempatan bagi tubuh untuk meregang dan memperbaiki postur tubuh (Nur, 2023). Kombinasi antara rukuk dan i'tidal secara rutin dapat membantu menjaga kesehatan tulang belakang, memperbaiki keseimbangan tubuh, dan meningkatkan kelenturan otot.

Dalam perspektif medis, sholat dapat dianggap sebagai latihan fisik ringan yang terstruktur. Gerakan-gerakan sholat yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot tubuh, memperbaiki kelenturan tubuh, dan memperlancar peredaran darah (Janeananto Sanjaya et al., 2021). Misalnya, ketika seorang Muslim melaksanakan sholat, gerakan-gerakan yang dilakukan tidak hanya membentuk postur tubuh yang baik, tetapi juga berfungsi sebagai latihan aerobik ringan yang dapat meningkatkan sirkulasi darah. Penelitian medis menunjukkan bahwa latihan fisik teratur seperti ini berperan dalam menjaga kesehatan jantung, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Selain manfaat fisik, sholat juga memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan mental. Salah satu manfaat utama sholat adalah kemampuannya dalam mengurangi tingkat stres. Setiap kali seorang Muslim melaksanakan sholat, mereka diberi kesempatan untuk beristirahat sejenak dari aktivitas sehari-hari yang penuh dengan tekanan (Masrur & Salsabila, 2021). Gerakan-gerakan dalam sholat yang dilakukan dengan penuh perhatian dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran. Penelitian menunjukkan bahwa beribadah dengan penuh kesadaran dapat meredakan ketegangan mental, menurunkan kadar hormon stres, dan meningkatkan perasaan kesejahteraan.

Sholat tidak hanya berfungsi sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, tetapi juga sebagai cara untuk menjaga kesejahteraan mental (Sarifudin et al., 2020). Berkomunikasi dengan Allah dalam doa selama sholat memberikan rasa kedamaian dan ketenangan bagi umat Islam. Proses refleksi diri yang terjadi selama sholat memungkinkan individu untuk merenung, bersyukur, dan melepaskan beban mental. Praktik ini mengurangi kecemasan dan memperbaiki suasana hati (Moh.

Sobirin, 2021). Melalui ketenangan yang dirasakan saat sholat, seseorang dapat mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kesehatan emosional secara keseluruhan.

Sholat juga berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan konsentrasi dan fokus. Dalam sholat, seorang Muslim diminta untuk fokus sepenuhnya pada gerakan tubuh, doa, dan niat ibadah. Fokus ini melatih pikiran untuk tetap tenang dan tidak teralih oleh gangguan eksternal (Nurul Azizah et al., 2022). Melalui praktik ini, seseorang belajar untuk mengendalikan pikiran, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi dalam aktivitas sehari-hari (Oktavia et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa meditasi dan doa yang dilakukan dengan penuh perhatian dapat meningkatkan fungsi kognitif dan memperbaiki kemampuan mental untuk fokus pada tugas-tugas yang dihadapi.

Selain manfaat untuk kesehatan fisik dan mental, sholat juga dapat berfungsi sebagai penanggulangan penyakit (Moh Syahri Sauma, 2022). Gerakan-gerakan dalam sholat, seperti sujud dan rukuk, merangsang sirkulasi darah ke berbagai bagian tubuh, termasuk organ vital seperti jantung, paru-paru, dan otak. Dengan memperbaiki sirkulasi darah, sholat dapat membantu mengurangi risiko gangguan kardiovaskular dan meningkatkan fungsi pernapasan (Nugroho et al., 2022). Selain itu, sholat juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dengan memperbaiki sistem limfatik yang membantu melawan infeksi dan penyakit.

Sholat juga mengajarkan pengaturan emosi. Setiap kali melaksanakan sholat, seorang Muslim dilatih untuk tetap sabar, tenang, dan khusyuk dalam menghadapi segala hal. Ini dapat membantu mengurangi ledakan emosi yang dapat mengganggu kesehatan mental (Utami et al., 2023). Praktik sholat yang teratur dapat memperbaiki kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan hidup dan mengelola perasaan dengan lebih bijaksana. Sholat sebagai sarana pengaturan emosi juga berfungsi untuk memperkuat kontrol diri, yang sangat penting dalam menjaga stabilitas mental.

Sholat membantu mencapai keseimbangan yang harmonis antara tubuh dan jiwa. Dalam Islam, tubuh dianggap sebagai amanah yang harus dijaga, dan sholat berfungsi sebagai sarana untuk menjaga kesehatan tubuh secara fisik (Kesehatan, n.d.). Sementara itu, aspek spiritual sholat menjaga kedamaian hati dan pikiran. Dengan menjaga keseimbangan ini, seorang Muslim dapat mencapai kebahagiaan dan kesehatan yang menyeluruh. Keseimbangan ini tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan, karena masyarakat yang sehat secara fisik dan mental dapat berkontribusi lebih baik pada kemajuan sosial.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk menggali manfaat sholat dalam konteks kesehatan fisik dan mental. Metode studi literatur dipilih karena dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara ibadah sholat dan kesehatan melalui analisis berbagai sumber yang relevan. Dalam penelitian ini, penulis mengkaji kitab-kitab hadits dan Al-Qur'an yang membahas tentang sholat, serta mengumpulkan jurnal ilmiah

dan artikel-artikel yang membahas manfaat medis dan spiritual dari sholat. Sumber-sumber ini memberikan perspektif yang luas tentang dampak positif yang dapat diberikan oleh praktik sholat.

Penulis menganalisis berbagai penelitian yang menghubungkan ibadah sholat dengan kesehatan tubuh, seperti peningkatan sirkulasi darah, fleksibilitas tubuh, serta pengurangan stres. Selain itu, penelitian ini juga memeriksa dampak spiritual sholat terhadap kesehatan mental, termasuk peningkatan kesejahteraan psikologis, pengaturan emosi, dan pengurangan kecemasan. Dengan mengintegrasikan hasil-hasil penelitian medis dan spiritual, artikel ini berusaha menunjukkan bagaimana sholat bukan hanya kewajiban agama, tetapi juga memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan secara keseluruhan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali bukti-bukti ilmiah yang mendukung manfaat sholat dalam konteks kesehatan tubuh dan pikiran. Dengan merujuk pada berbagai studi ilmiah yang ada, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana sholat dapat menjadi alat untuk mencapai kesejahteraan holistik. Melalui pendekatan ini, diharapkan pembaca dapat memahami bahwa ibadah sholat, selain memberikan manfaat spiritual, juga berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental umat Muslim.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis berbagai literatur yang ada, sholat terbukti memiliki manfaat yang dapat dilihat dari segi medis dan spiritual. Gerakan-gerakan dalam sholat, seperti rukuk, sujud, dan i'tidal, yang dilakukan secara rutin, ternyata memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan fisik. Gerakan-gerakan ini, yang melibatkan hampir seluruh otot tubuh, berfungsi untuk mengaktifkan dan melenturkan otot-otot, meningkatkan fleksibilitas tubuh, serta memperlancar peredaran darah. Beberapa penelitian medis menunjukkan bahwa gerakan-gerakan ini dapat mengurangi ketegangan otot, yang sering kali menjadi penyebab gangguan muskuloskeletal, terutama pada leher, punggung, dan pergelangan kaki.

Selain itu, sholat juga memberikan manfaat dalam hal postur tubuh. Rutin melakukan gerakan-gerakan dalam sholat dapat membantu memperbaiki postur tubuh, terutama karena banyak gerakan yang menuntut kita untuk menjaga keseimbangan dan keteguhan tubuh. Hal ini dapat mengurangi risiko gangguan postural seperti skoliosis dan kyphosis, yang sering terjadi akibat kebiasaan duduk atau berdiri yang buruk.

Manfaat fisik lainnya dari sholat adalah mengurangi stres. Ketika melakukan sholat, seseorang dihadapkan pada rutinitas yang dapat membawa ketenangan batin dan mengalihkan perhatian dari berbagai masalah yang ada di dunia. Ini membantu mengurangi kecemasan dan memberikan waktu bagi tubuh untuk menenangkan diri. Selain itu, gerakan-gerakan sholat yang dilakukan dengan penuh perhatian juga merangsang pelepasan hormon endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, yang turut berkontribusi dalam meredakan stres dan meningkatkan mood.

Sholat juga berfungsi sebagai bentuk olahraga ringan yang dapat dilakukan setiap hari. Dengan melakukan sholat lima kali sehari, umat Islam secara tidak langsung memperoleh manfaat dari aktivitas fisik yang teratur, tanpa perlu meluangkan waktu khusus untuk berolahraga. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam sholat, meskipun ringan, dapat mendukung kesehatan jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memperbaiki kinerja sistem peredaran darah. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa sholat bisa menjadi alternatif olahraga ringan yang mendukung kebugaran tubuh, terutama pada individu yang sulit melakukan aktivitas fisik lainnya.

Secara mental, sholat memiliki dampak positif dalam mengelola stres dan kecemasan. Salah satu elemen penting dalam sholat adalah dzikir, yaitu pengingat kepada Allah yang menenangkan pikiran. Dalam dunia yang penuh tekanan seperti sekarang, sholat memberikan ruang bagi umat Islam untuk meluangkan waktu sejenak dari kehidupan yang sibuk dan mencari ketenangan jiwa. Dzikir dan doa yang diucapkan saat sholat memiliki efek menenangkan dan mengurangi kecemasan, yang juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Sholat juga memberikan kesempatan bagi umat Islam untuk melakukan refleksi diri. Selama ibadah, mereka diajak untuk fokus pada diri sendiri, introspeksi, dan memperbaiki diri baik secara spiritual maupun emosional. Hal ini memberikan kesempatan bagi individu untuk melepaskan beban pikiran yang mungkin mengganggu, serta membantu mereka untuk merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan dengan Tuhan. Proses ini secara langsung berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan emosional.

Bukti-bukti ilmiah semakin menunjukkan bahwa sholat dapat menurunkan gejala depresi. Salah satu studi menyebutkan bahwa perasaan tenang yang didapatkan setelah sholat serupa dengan efek terapi relaksasi yang sering digunakan untuk mengatasi kecemasan dan depresi. Sholat membantu umat Islam untuk melupakan sejenak masalah duniawi, mengalihkan fokus pada spiritualitas, serta memberi mereka rasa kedamaian dan keseimbangan emosi.

Pentingnya ketenangan batin yang tercipta melalui sholat dapat mengurangi dampak buruk stres kronis terhadap kesehatan tubuh. Stres kronis telah terbukti menyebabkan berbagai penyakit, termasuk penyakit jantung, hipertensi, dan gangguan pencernaan. Dengan adanya ritual sholat yang rutin, umat Islam dapat meminimalkan dampak dari stres tersebut dan mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Sholat sebagai ibadah yang diwajibkan dalam Islam memiliki dampak yang mendalam terhadap kesehatan fisik umat Muslim. Gerakan-gerakan dalam sholat, seperti sujud dan rukuk, berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan fleksibilitas tubuh, serta meredakan ketegangan otot. Aktivitas fisik ini, meskipun dilakukan dalam waktu singkat, memberikan manfaat kesehatan jangka panjang bagi tubuh. Penelitian medis semakin membuktikan bahwa praktik ibadah ini dapat membantu mencegah gangguan muskuloskeletal dan meningkatkan kesehatan tubuh secara

keseluruhan. Oleh karena itu, sholat dapat dianggap sebagai bentuk olahraga ringan yang mendukung kebugaran tubuh umat Muslim.

Selain manfaat fisik, sholat juga memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental. Salah satu aspek penting dari sholat adalah dzikir atau pengingat kepada Allah, yang membantu menenangkan pikiran dan meredakan kecemasan. Dalam dunia yang penuh dengan tekanan, sholat memberikan kesempatan bagi umat Islam untuk beristirahat sejenak dari rutinitas harian dan fokus pada hubungan spiritual mereka dengan Tuhan. Hal ini berkontribusi pada pengurangan stres dan kecemasan, serta memberikan rasa kedamaian dan keseimbangan emosional. Banyak penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti sholat dapat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu dalam pengelolaan stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Dedi ardiansyah, & Miftahul Ulum. (2023). Mengungkap Rahasia Kedahsyatan Gerakan Shalat Bagi Kesehatan Tubuh. *Excelencia: Journal of Islamic Education & Management*, 3(01), 77–89. <https://doi.org/10.21154/excelencia.v3i01.1780>
- Edison, C., & Waluyo, A. (2021). *Pengalaman Aktivitas Spiritual pada Orang dengan HIV / AIDS (ODHA) dalam Menjalani Proses Penyakitnya Spiritual Activities Experience of People Living with HIV / AIDS (PLWH) in the Disease Process*. 8(3), 216–222.
- Janeananto Sanjaya, A., Agus Pranoto, Y., & Santi Wahyuni, F. (2021). Penerapan Iot (Internet of Thing) Untuk Sistem Monitoring Jemaah Masjid Sesuai Protokol Kesehatan Terhadap Virus Covid-19 Berbasis Arduino. *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, 5(1), 53–60. <https://doi.org/10.36040/jati.v5i1.3287>
- Kesehatan, P. B. (n.d.). *5113-11354-3-Pb*. 88–98.
- Masrur, M. S., & Salsabila, A. (2021). Peran Agama dalam Kesehatan Mental Perspektif AlQuran Pada Kisah Maryam Binti Imran. *Islamika*, 3(1), 38–56. <https://doi.org/10.36088/islamika.v3i1.951>
- Moh. Sobirin. (2021). Implikasi Ibadah Puasa Menurut Al-Ghazali dan Relevansinya dalam Mengatasi Dampak Wabah Covid-19. *La-Tabzan: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 83–96. <https://doi.org/10.62490/latahzan.v13i1.127>
- Moh Syahri Sauma. (2022). Komunikasi Teraupetik di Era Nabi Muhammad SAW. *An-Nida': Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 11(1), 1–24. <https://doi.org/10.61088/annida.v11i1.435>
- Muh. Alfian Zidni Nuron A'la. (2017). Penerapan Shalat Tahajud terhadap Penderita Stroke di Klinik Rumah Sehat Avicenna, Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri. *Spiritualita*, 1(1), 55–67. <https://doi.org/10.30762/spr.v1i1.641>
- Nugroho, G., Yadi, S., & Hidayah, A. (2022). PENYESUAIAN TATA Ruang Pawastren dan Serambi Masjid BERDASAR Protokoler Kesehatan Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 2443–2447. <https://doi.org/10.18196/ppm.47.716>

- Nur, N. S. (2023). Kesehatan Jasmani dan Rohani Menurut Al-Qur'an dan Hadist. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 4(2), 265–280.
<https://doi.org/10.58401/takwiluna.v4i2.977>
- Nurul Azizah, Rafhani Rosyidah, Paramitha, & Amelia Kusumawardani. (2022). Sehat Dengan Puasa Ramadhan Pada Anak Di Tk Melati Siwalanpanji Buduran Sidoarjo. *Kanigara*, 2(2), 307–311.
<https://doi.org/10.36456/kanigara.v2i2.5620>
- Oktavia, Y., Septina, E. M., Putri, Y., Handayani, S., Anggraini, V., Alfajar, T., Kasda, T., & Setiawan, A. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 82–85.
<http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>

Author Information:

Sumiati

Email: sumiati.s.pd.i.47@guru.sd.belajar.id SD Negeri 005 Bukit Damar, Indonesia